



Datos de la Influenza Porcina

INFLUENZA PORCINA EN EL LOCAL DE TRABAJO

¿Que es la influenza porcina?

Influenza Porcina (gripe porcina) es una enfermedad respiratoria en los cerdos causada por el virus de la influenza tipo A que causa enfermedad regular en los cerdos. Seres humanos normalmente no contagian influenza porcina, pero infecciones humanas pueden y han ocurrido. Las transmisiones de la gripe porcina que se están observando parecen ser transmitidas directamente de persona-a-persona. En el pasado esta transmisión ha sido limitada y no sostenida por más de tres personas.

¿Cuales son los síntomas de la gripe porcina?

Los síntomas de la influenza porcina son parecidos a los síntomas de la influenza o gripe estacional. Entre ellos se incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas también pueden tener diarrea y vómito. En años anteriores, algunas personas con la influenza porcina sufrían enfermedades graves (neumonía e insuficiencia respiratoria) o morían. Tal como ocurre con la influenza estacional, la influenza porcina también puede empeorar afecciones médicas existentes.

¿Que debo de hacer para evitar la influenza porcina?

Primero que nada y mas importante, lávese las manos. Mantenga un buen estado de salud general. Obtenga suficiente descanso, mantenga un nivel bueno de actividades físicas, merme su estrés, tome bastantes líquidos, y consuma comida nutritiva. Evite contacto con superficies contaminadas con los virus de la influenza porcina y trate de evitar contacto con personas enfermas.

¿Como puedo limitar la propagación de gérmenes en mi local de trabajo?

Si está enfermo no vaya a su trabajo. Personas infectadas pueden infectar a otros comenzando en el primer día y hasta 7 días o más después de enfermarse. Eso quiere decir que usted puede infectar a otra persona 1 día antes de usted tener síntomas y durante su enfermedad.

¿Cuales superficies son más probables para contener el virus?

Los gérmenes se pueden pasar cuando una persona toca algo que esta contaminado y después toca sus ojos, nariz, o boca. Gotas de una tos o un estornudo de una persona infectada viajan por el aire. Gérmenes se pueden pasar cuando una persona toca gotas respiratorias de otra persona en una superficie como un escritorio y después toca sus ojos, boca, o nariz antes de lavar sus manos.

¿Cuanto tiempo puede el virus vivir fuera del cuerpo?

Sabemos que algunos virus y bacteria pueden vivir 2 horas o más en superficies como una mesa de cafetería, escritorios, y puertas. Lavarse las manos a menudo reduce la posibilidad de contaminación de uno de estas superficies comunes.

¿Que puedo hacer para protegerme y no enfermarme?

En este momento no hay una vacuna contra la influenza porcina. Pero hay medidas que usted puede tomar para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza porcina y la influenza estacional. Siga estas medidas a diario para proteger su salud:

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote el pañuelo desechable a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si usted se enferma, los CDC recomiendan que se quede en casa y que no vaya al trabajo o a la escuela. No se acerque mucho a otras personas para evitar contagiarlas.

Noticia especial para empresas.

Empresas deben de considerar la posibilidad de permitir que empleados trabajen de su casa si sus responsabilidades lo permiten.

Para la información más corriente, favor de referir a <http://cdc.gov/swineflu/>

Para mas información llame:

Cuyahoga County Board of Health 216-201-2091, www.ccbh.net

Cleveland Department of Public Health 216-664-3609, www.clevelandhealth.org

Shaker Heights Department of Health: 216-491-3170, www.shakeronline.com